

<<营养学>>

图书基本信息

书名：<<营养学>>

13位ISBN编号：9787811004328

10位ISBN编号：7811004321

出版时间：2005-1

出版时间：北京体大

作者：王广兰

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<营养学>>

内容概要

《营养学》教材是根据《武汉体育学院教学计划》编写的，是运动训练专业本科必修课《运动营养学》、运动人体科学专业本科限选课《营养学》和全院选修《运动营养学》的教学用书。

本书的特点是有体育学院的特色的、与运动训练相联系的营养学方面的教材。

内容包括营养学基础、运动员营养、运动员营养状况评定三部分内容。

本书是在武汉自编教材《运动营养学》的基础上改编而成的，主要增加了运动员营养方面的内容，更具实用性和可读性。

本书分为上、中、下3篇，共计10章。

上篇由刘兆华、杨华编写，中篇、下篇由王广兰编写，最后由王广兰统稿完成。

<<营养学>>

书籍目录

绪言 上篇 营养学基础 第一章 营养素 第一节 概述 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 糖 第五节 维生素 第六节 矿物质 第七节 水 第八节 食物纤维 第九节 各营养素之间的关系 第二章 热能 第一节 热能的生理意义与热能单位 第二节 热能营养素来源 第三节 人体的热能消耗 第四节 热能消耗与需要量测定 第三章 合理营养与平衡膳食 第一节 合理营养 第二节 食谱编制 第三节 合理烹调中篇 运动员营养 第四章 运动赠合理营养 第一节 合理营养对运动的影响 第二节 运动员合理营养的基本要求 第五章 运动员不同情况下的营养 第一节 运动员比赛期的营养 第二节 运动员减体重时的营养 第三节 运动员增体重时的营养措施 第四节 高原环境的营养 第五节 寒冷环境的营养 第六节 旅行中营养 第七节 旅行中营养 第八节 女运动员的营养 第九节 儿童少年运动员的营养 第十节 不同项群运动员的营养代谢特点与需要 第六章 营养与疲劳及某些与运动员有关的食物 第一节 肌酸 第二节 氨基酸与支链氨基酸 第三节 碳酸氢钠 第四节 肉碱 第五节 人参 第六节 天门冬氨酸钾、镁盐 第七节 咖啡因 第八节 胆碱 第九节 抗氧化剂与运动能力 第七章 运动饮料下篇 运动员营养状况评定

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>